நோய்க்கு இடம் கொடேல்



இயற்றியவர்

ஸ்ரீமத் சுவாமி சித்பவானந்தர்

நோய்க்கு இடம் கொடேல்

இயற்றியவர்
ஸ்ரீமத் சுவாமி சித்பவானந்தர்

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண தபோவனம்
திருப்பராய்த்துறை-639 115
திருச்சி ஜில்லா
1987

தபோவனத் தொடர் 95

முதல் பதிப்பு	1976
இரண்டாம் பதிப்பு	1981
மூன்றாம் பதிப்பு	1987

திருப்பராய்த்துறை ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண தபோவனம்
காரியதரிசியால் பிரசுரிக்கப்பட்டது

தபோவன அச்சுப்பள்ளி, திருப்பராய்த்துறை.

நோய்க்கு இடம் கொடேல்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது முதுமொழி. நோய்வாய்ப்படாது நல்லவாழ்வு வாழ்வது சொர்க்க வாழ்வுக்கு நிகர். நோய் ஒன்றும் இல்லாத சுகஜீவனம் அரிதிலும் அரிதாக யாரோ சிலர்க்குத்தான் வாய்க்கிறது. பெரும்பான்மையோர் பிணிக்கு ஆளாகின்றனர். பிறந்ததிலிருந்து இறக்கும் வரையில் ஏதாவது இன்னலுக்கு உடல் உட்படுகிறது. நோய்களில் சில சாமானியமானவைகளாயிருந்து பிறகு அவைகள் தாமே குணம் அடைகின்றன. இயற்கை அத்தகைய அரிய செயலைச் செய்து வைக்கிறது. வேறு சில வியாதிகள் நெடுநாள் நிலைத்திருந்து மனிதனை வாட்டுகின்றன. அப்பொழுது வருத்தப்படாது இருக்க யாருக்குமே இயலாது. வருந்துதற்கு இடையில் வைத்தியம் பண்ணி வியாதியை விலக்க மனிதன் கடமைப்பட்டு இருக்கிறான். நோயைக் களைவதற்கு நல்ல வைத்திய முறையைக் கையாளுவது முற்றிலும் அவசியம்.

1. நோயில் இரண்டு விதம் உண்டு. ஒன்று உடலைப் பற்றியது; மற்றது உள்ளத்தைப் பற்றியது. உடலைப்பற்றிய நோயை மருத்துவர் கண்டு பிடிக்கின்றனர். மருந்து கொடுக்கின்றனர். பிறகு அதைக் குணப்படுத்துகின்றனர். ஆனால் உள்ளத்தைப் பிடித்துள்ள நோயைப் பிறர் கண்டு பிடிக்க முடியாது. கண்டு பிடித்தாலும் பிறர் அதை அகற்ற வல்லவர் அல்லர். மனநோயை மனிதன் தானே சரிப்படுத்தவேண்டும். மனநோயை நீக்குதற்கு நல்லறிவு ஒன்றே உற்ற உபாயமாகிறது.

2. உடலை அடிக்கடி தாக்குகிற நோய்களுள் ஒன்று தணுப்பு மயமானது; மற்றது வெப்ப மயமானது. முதலில்

சொல்லப்பட்டது சளி என்றும் ஜலதோஷம் என்றும் தடிமல் என்றும் பெயர் பெறுகிறது. இரண்டாவதாக சொல்லப் பட்டது காய்ச்சல் என்றும், ஜ்வரம் என்றும், வெப்ப நோய் என்றும் பெயர் பெறுகிறது. வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு முதலியன ஜீரணக் கருவியோடு சம்பந்தப்பட்டவை. இனி நெஞ்சுவலி, தலைவலி, மண்டையிடி முதலியன உண்டு. பல்வலியில் பல பிரிவுகள் உள்ளன. சிறுநீர் அல்லது மூத்திரத்தைப் பற்றிய பிணிகள் பல உள. கபம், வாதம், பித்தம் ஆகியவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட ரோகங்கள் கணக்கில் அடங்கா. சர்ம ரோகங்கள் என்பன தோலைத் தாக்குகின்றன. சொறி, சிரங்கு, கட்டி, கொப்புளம் முதலியன இந்த இனத்தைச் சேர்ந்தவைகளாம். பிளேக், காலரா, வைசூரி, முறைக்காய்ச்சல், தாகஜ்வரம் முதலியன சூழ்நிலையை முன்னிட்டு வருகின்றன.

3. உள்ளத்தை வாட்டுபவைகள் மனநோய் எனப்படுகின்றன. பேராசை, பொறாமை, கடுஞ்சினம், துயரம் ஆகியவைகள் யாண்டும் மனதை வாட்டிக்கொண்டேயிருக்கின்றன. அறியாமையை முன்னிட்டு மனிதன் மன நோயை வரவழைத்துக் கொள்கிறான். பேராசைக்கு வரம்பு கிடையாது. அதற்கு அடிமைப்படுகிறவன் அல்லும் பகலும் அவதிப் பட்டுக் கொண்டேயிருக்கிறான். சிற்றுயிர்களுக்கும் மானுட சிசுக்களுக்கும் பேராசை கிடையாது. ஆகையால் அவைகள் பரமானந்தத்தில் திளைத்திருக்கின்றன. பொறாமைப்படுகிற மனிதன் தன்னிடத்துள்ள சிறப்புக்களையெல்லாம் சிதறடையப் பண்ணுகின்றான். இதற்கு மாறாக யாரொருவன் பிறர் முன்னேற்றத்தில் மகிழ்வடைகிறானோ அவனுக்கு நலன்கள் மேலும் மேலும் அதிகரிக்கின்றது. பொங்கி வருகின்ற கோபம் மனிதனைப் பைத்தியக்காரன் ஆக்குகிறது. கடுஞ்

சினத்துக்கு அடிமைப்பட்டிருக்கிறபொழுது அவன் பித்துப் பிடித்தவன் போன்று நடந்துகொள்கிறான். அதுமட்டுமல்ல, குரோதம் கொள்கின்றபொழுது மனிதனுடைய உடல் முழுதும் விஷமாகிறது. கோபத்தில் கடிக்கும்பொழுது கடிவாய் நஞ்சாக மாறுகிறது. கோபம் அவ்வளவு கொடியது. இனி, விசனம் மனிதனை உருக்குகிறது. துயரப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவனுக்கு விரைவில் விருத்தாப்பியம் வருகிறது. இக் காரணங்களை முன்னிட்டு மனநோய் மிகக் கொடியது. மனிதன் அதை அறவே அகற்றவேண்டும். நல்ல மனம் படைத்திருப்பவனுக்கே அது சாத்தியமாகிறது.

4. உடலும் உள்ளமும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப் பட்டவைகள். ஸ்தூலமாயிருப்பது உடல், சூக்ஷமமாய் இருப்பது உள்ளம். உடல் தளர்வடைந்தால் உள்ளமும் தளர்வடைகிறது. உள்ளத்தில் ஊக்கமில்லாது போனால் உடலும் வலிவற்றதாகிறது. உடலுக்குக் கள், சாராயம் போன்ற போதை வஸ்துக்களைக் கொடுத்தால் உள்ளமும் தடுமாற்றமடைகிறது. உள்ளத்தில் பேருணர்ச்சி கிளம்பினால் உடல் அதற்கு இணங்கிப் பணிவிடை ஆற்றுகிறது. உள்ளத்தில் சினம் சீறியெழுந்தால் உடல் அப்பொழுது விகாரப்படுகிறது. உள்ளத்தில் பித்துப் பிடித்துவிட்டால் உடல் பொலிவை இழக்கிறது. உடலும் உள்ளமும் ஒன்றோடொன்று இணங்கியிருப்பதால் இவையிரண்டையும் நல்ல நிலைமையில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

5. நோயற்ற நிலை ஆரோக்கியம் என்று இயம்பப்படுகிறது. ஆரோக்கியத்துக்கு அறிகுறி இருக்கிறது. ஆரோக்கியமாயிருப்பவனுக்கு உடலைப்பற்றிய உணர்வு வருவதில்லை. சரீரத்தை நினையாதிருப்பது சான்றோர் பாங்கு. சரீரத்தை மகிழ்வோடு பாராட்டுவது உலகப்பற்றுடையவர்

களது பாங்கு ஆகும். சரீரத்தை வருத்தத்தோடு நினைவுக்குக் கொண்டு வருவது நோயாளியின் நிலைமையாகும். உதாரணம் ஒன்று எடுத்துக்கொள்வோம். காலில் சிறுவிரல் இருக்கிறது. அதை யாரும் நினைப்பதில்லை. ஆனால் கல்லில் மோதி அது காயப்பட்டுவிட்டால் அதைப் பற்றிய உணர்வு அடிக்கடி வருகிறது. உணவைச் செமித்து ஜீரணம் பண்ணுவது வயிறு. பொதுவாக வயிற்றை யாரும் நினைப்பதில்லை. மற்று வயிற்று வலி வந்துவிட்டால் வயிற்றைப்பற்றிய எண்ணமே சித்தமிசை குடிகொள்கிறது. பெரிய பெரிய எண்ணங்களை எண்ணுதற்குத் தலை உதவுகிறது. அத்தகைய தலையை ஆரோக்கியமாக இருக்கிற மனிதன் நினைப்பதில்லை. ஆனால் தலைவலி வந்தால் எண்ணுகிற எண்ணங்கள் எல்லாம் தலையைப்பற்றியவைகளாம். உடலைப்பற்றிய உண்மையும் இதுவே. உடலை நினையாதிருப்பது நோயற்ற நிலை. நிழல் உடலைச் சார்ந்திருப்பது போன்று உடல் நோயற்ற மனிதனைச் சார்ந்திருக்கிறது. உடலை யோகபூமியாக ஆத்ம சாதகன் உணர்கிறான். உடலைப் போக பூமியாக உலகத்தவன் உணர்கிறான். உடலை ரோக பூமியாக நோயாளி உணர்கிறான். உடலை யாண்டும் மறந்திருப்பது வாழ்வின் குறிக்கோள். நோயற்றிருக்கும்பொழுதே அதை மறந்திருக்க மனிதனுக்கு முடியும்.

6. இவ்வுலகம் இன்பம் துன்பம் ஆகிய இரண்டும் நிறைந்தது. துன்பம் கலவாத இன்பம் வேண்டுமென்று சிலர் விரும்புகின்றனர். ஆனால் அது சாத்தியப்படாது. உலகில் பிறந்துள்ள உயிர்களனைத்தும் துன்பம் என்கிற விலை கொடுத்து இன்பத்தைப் பெறுகின்றன. துன்பப்படுதற்குக் காரணங்கள் சில உள. அவைகளுள் நோய்வாய்ப் படுவது மிக முக்கியமானது. நோய்கள் பலவற்றைத்

தவிர்க்க மனிதனுக்கு முடியும். தவிர்க்க முடியாத நோய்களின் கொடுமையை மனத்திட்பத்தால் வெல்லலாம். மனத்திட்பத்தை மனிதன் தனக்குத்தானே தேடிக்கொள்ள முடியும். மனதில் திண்ணியனாய் இருப்பவனை எந்த நோயும் அசைக்க முடியாது.

7. உணவு உண்ணாது எவ்வுயிரும் வாழ்ந்திருக்க முடியாது. பசி என்பது ஒரு பிணி. அதைப் போக்குதற்கு நாள் தோறும் ஆகாரம் ஏற்று ஆகவேண்டும். ஆனால் முறைதவறி அதை ஏற்கலாகாது. முறையாக உண்டியை ஏற்பவன் பசி என்கிற பிணியை அகற்றுகிறான். அளந்தெடுத்துப் பொருத்தமான உணவை அருந்துகிறவன் மற்ற பிணி ஏதும் வராது தடுக்கிறான். 'மீதூண் விரும்பேல்' என்பது கோட்பாடு. தேவைக்குமேல் போஜனம் பண்ணலாகாது என்று எச்சரிக்கை பண்ணப்பட்டிருக்கிறது. அளவுக்குட்பட்டு ஆகாரம் பண்ணினால் ஜீரணக்கருவி பழுதுபடுவதில்லை. ஆயுள்காலமெல்லாம் அது நன்கு செயல்புரியும். குறிப்பிட்ட காலத்திலேயே சாப்பாட்டை ஏற்கவேண்டும். இடையிடையே நச்சுத்தீனி உண்ணலாகாது. இரவு படுக்கப் போகும்பொழுது உண்ட உணவில் பெரும்பகுதி ஜீரணமாயிருக்கவேண்டும். ஆதலால் உறங்கப்போவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பே இரவு போஜனத்தை மனிதன் முடித்துவிடவேண்டும். அதிகாலையில் கடினமான உணவை ஏற்கலாகாது. நண்பகலில் பேருண்டியை வேண்டியவாறு ஏற்கலாம்.

8. பெரும்பான்மையான உயிர்கள் பொருத்தமான உணவு எது, பொருத்தமற்ற உணவு எது என்பதை மோப்பத்தால் நன்கு கண்டுபிடிக்கின்றன. ஆனால் மனிதனுக்கு முகத்தல் அறிவு மிகக்குறைவானது. ஆதலால் சுவை பார்ப்

பது ஒன்றே அவனுக்கு ஏற்றதாகும். நல்ல உணவு எது என்பதை நாக்கு கண்டுபிடிக்கிறது. நாவுக்கு ஒவ்வாததை வயிற்றினுள் செலுத்தலாகாது. முன்பு உண்ட உணவு எளிதில் ஜீரணமாகிறதாவென்று ஆராய்ந்து பார்க்கவேண்டும். செமிப்பதற்குக் கடினமாயுள்ள ஆகாரத்தைக் குறைவாகப் புசிக்கவேண்டும். மற்று, அதைப் புசிக்காது ஒதுக்கி வைப்பது அதைவிட உத்தமம். நல்லுணவை அளந்தெடுத்து அருந்துபவனுக்கு ஆயுள் விருத்தி உண்டாகிறது, நோய்க்கு இடமில்லை. பசி எடுத்த பின்பே புசித்தல்வேண்டும். ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்துதற்கு அதுவே உற்ற உபாயமாகும். பசியை ஒரு பிணி என்கிறோம். ஆயினும் பசிப்பிணியை நன்கு சகித்துப் பழகுபவனுக்கு ஏனைய பிணிகள் எளிதில் வரமாட்டா. இடையிடையே உபவாசம் இருப்பது நல்ல பயிற்சி. அது சமய அனுஷ்டானத்தோடு இணைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஏகாதசியன்று, பிரதோஷத்தன்று, அமாவாசையன்று உண்ணதிருப்பது நல்ல பயிற்சி. பசித்திருக்கிறபொழுது உடலிலுள்ள பொருந்தாத தாதுக்களையெல்லாம் ஜீரணக்கருவி செமித்து விடுகிறது. ஆதலால்தான் உபவாசம் இருந்து பழகுகிறவர்களுக்கு நோய் அதிகம் வருவதில்லை.

9. நோயாளிக்கு நல்ல நித்திரை கிடையாது. நன்கு தூங்கிப் பழகுவது நோயைத் தவிர்ப்பதற்கு உற்ற உபாயமாகும். பகல் உறக்கம் பொல்லாதது. 'உண்ட களைப்பு தொண்டனுக்கும் உண்டு' என்பது கோட்பாடு. நண்பகலில் பேருண்டி புசிப்பவர் சிறிதுநேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். சற்றுக் கண்வளரவும் செய்யலாம். ஆனால் நீண்ட நித்திரைக்கு மட்டும் பகலில் இடம்தரலாகாது. இனி, சிறு குழந்தைகள் அல்லும் பகலும் வேண்டியவாறு தூங்க

லாம். மற்று, முதியோர்க்குப் பகல் துயில் வியாதியை வருவிக்கும். தொண்டு கிழவனுர்கள் குழந்தைகள் போன்று எப்பொழுது வேண்டுமானுலும் உறங்கலாம். அதிகாலையில் துயில் எழுந்திருப்பது எல்லார்க்கும் முற்றிலும் அவசியமானது. முகத்தை மூடிக்கொண்டு தூங்கலாகாது. அப்படித் தூங்கினுல் தன்னுடைய நச்சுக்காற்றே தனக்குப் புதிய நோயை வருவிக்கும். தூங்குகிற அறையில் ஏராளமாகக் காற்ளேட்டம் அமைந்திருப்பது அவசியம். வெளிச்சம் நிறைந்துள்ள அறை உறக்கத்துக்கு உதவாது. மங்கிய வெளிச்சம் ஒருவாறு ஆமோதிக்கப்படுகிறது. ஆனுல் இருள் சூழ்ந்த அறையே முற்றிலும் பொருத்தமானது. தூங்குகிற இடத்தில் இரைச்சல் ஏதும் இருக்கலாகாது. துர்நாற்றம் கமழும் சூழ்நிலையில் தூங்கலாகாது. துர்நாற்றம் எடுக்கும் படுக்கையை உபயோகப்படுத்தலாகாது. வில் வைத்த கட்டிலில் படுத்துறங்கினுல் உடல்வளைந்திருக்கும். அப்படி உடல் வளைந்திருப்பது ஆரோக்கியத்திற்குக் கேட்டை உண்டுபண்ணுகிறது. அடுக்கு மெத்தை போட்டு சொகுசாகப் படுத்திருப்பதும் பொருந்தாது. கட்டிலின்மீது அல்லது தரையின்மீது சமமாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கிற படுக்கையைப் பயன்படுத்துவது உத்தமம். தலையணை மிக உயர்ந்ததாகவோ, தாழ்ந்ததாகவோ இருக்கலாகாது. தோளுக்கும் தலைக்குமிடையில் உள்ள உயரத்துக்கு ஏற்ற அளவே தலையணை அமைந்திருக்கவேண்டும். அது கடினமானதாக இருக்கலாகாது. மிருதுவாயிருத்தல் பொருட்டுத் தலையணை ஒன்றுக்கு மேல் ஒன்று இருக்கலாம். முதுகின் மீது நெடுநேரம் தொடர்ந்து உறங்குவது முறையன்று. நெடுநேரம் வலப்பக்கத்தில் அல்லது இடப்பக்கத்தில் உடலை வைத்து முதுகும் நெஞ்சும் நிமிர்ந்திருக்கிற பாங்கில் உறங்கு

வது சாலச் சிறந்தது. நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறவர்கள் எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமானாலும் உறங்கிக் கொண்டேயிருக்கலாம். நோயை அகற்றுதற்கு உற்ற உபாயங்களில் உறக்கம் மிக முக்கியமானது.

10. உயிர் வாழ்க்கைக்கு நீர் பருகுவது முற்றிலும் அவசியமானது. நீர் பருகாது மனிதன் ஒருவன் இரண்டு நாளுக்குமேல் உயிர் வாழ்ந்திருக்க முடியாது. நீரில் நோயை உண்டுபண்ணும் நச்சுக்கிருமிகள் பல உருவெடுப்பது உண்டு. ஆதலால் தண்ணீரை முதலில் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு ஆற்றிக் குடிப்பது உத்தமம். உட்கொண்ட நீர் உடலுக்கு நன்கு பயன்படுகிறது. பிறகு மூத்திரமாக மாறி அது வெளியாகிறது. நாளொன்றுக்கு சுமார் ஐந்து தடவை சிறுநீர் கழித்தல் இயற்கையின் அமைப்பு. மழைக்காலத்தில் பல தடவை சிறுநீர் கழிப்பதும் இயல்பு. நெடுநேரம் மூத்திரத்தை அடக்கி வைத்திருக்கலாகாது. அப்படிச் செய்தால் நேத்திரத்துக்கு அது கேடாக முடியும்; வேறு பல நோய்களுக்கு அது காரணமாகும். நன்னீரை இடையிடையே உட்கொள்ளவேண்டும். ஆனால் உணவு உண்பதற்கிடையில் நீர் பருகுவது பொருந்தாது. உணவு உண்பதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பே நீர் அருந்துவதை நிறுத்தி விடவேண்டும். உணவு அருந்தி அரைமணி நேரத்திற்குப் பின்பு நீரை வேண்டியவாறு பானம் பண்ணலாம். உடலில் அமைகிற சிறுநீரை அப்போதைக்கப்போது வெளிப்படுத்துவது உடல் நலனுக்குற்ற உபாயமாகும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு மூத்திரத்தின் துர்நாற்றம் மிகக் குறைவாக இருக்கும்.

இனி மூத்திரத்தைப் பற்றிய கோட்பாடு ஒன்று உளது. அவரவர் மூத்திரத்தை அவரவரே நாளொன்றுக்கு ஒரு

தடவை சிறிது பருகுவதால் பல நோய்கள் குணமடைகின்றன என்பது கோட்பாடு. இப்பழைய கொள்கையை இன்றைக்கும் பலபேர் கையாண்டுபார்க்கின்றனர். அதில் குணம் இருக்கிறதென்றும் அவர்கள் பகர்கின்றனர். பாண்டு நோய், மூத்திரம் அடைப்பு, காசம் முதலியவைகளை அது குணப்படுத்துகிறது என்கின்றனர். இது ஆராய்ச்சிக்குரிய விஷயமாகும்.

கால்நடைகளும் ஏனைய சில விலங்குகளும் இடையிடையே தான் கழிக்கின்ற சிறுநீரை அருந்துவதைக் காணலாம். ஒருவேளை இது இயற்கையில் அமைந்துள்ள சிகிச்சை முறையாக இருக்கலாம்.

11. உடலை ஆரோக்கியமான நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு ஆகார நியதி முற்றிலும் அவசியமானது. ஆகாரத்தின் வாயிலாகவே உடல் வாழ்க்கை நிலைபெற்று வருகிறது. உணவு உண்ணாது சில வாரங்களுக்குமேல் மனிதன் உயிர் வாழ்ந்திருக்க முடியாது. அன்னத்தினின்று பிராண தத்துவம் உருவெடுக்கிறது.

காலை உணவு கடினமானதாக இருக்கலாகாது. இரவில் ஏற்ற உணவில் பெரும்பகுதி ஜீரணமான பிறகே உறங்கப்போவது உசிதம். பகல் உணவு முக்கியமானதாகவும், வயிறு நிறையவும் இருக்கவேண்டும். ஆனால் ஜீரணக்கருவிகளைப் பாழ்படுத்துகிற முரட்டு உணவை ஏற்கலாகாது. அதை ஒதுக்குதல் முற்றிலும் அவசியம். பழுதுபட்டவைகளும், ஊசிப்போனவைகளும் உண்பதற்கு உதவமாட்டா. திணறுகிற பாங்கில் தேவைக்கு மீறிய உண்டியை ஏற்கலாகாது. முன்பு ஏற்ற உணவு முற்றிலும் செமித்துப் போகவேண்டும். பசி மிக எடுக்க வேண்டும். அதன் பிறகே புதிய உணவை உட்கொள்ளவேண்டும்.

அஜீரணத்தில் வருந்துகிறவன் தனக்கு விருப்பமாயுள்ள உணவைப் பிறர்க்கு எடுத்து மகிழ்வுடன் வழங்கி வருவானாகில் அவனுடைய ஜீரண சக்தி தானாக அதிகரிக்கிறது. அவ்வுணவைப் பிறர் மகிழ்வுடன் புசிப்பதைப் பார்த்து அவன் மிக ரசிக்கவேண்டும். தன்னிடத்து ஜீரண சக்தியை வளர்ப்பதற்கு அது உற்ற உபாயமாகிறது. 'உண்டிக்கழகு விருந்தோடு உண்ணல்' என்பது மேலான கோட்பாடு. ஆசாரத்தின் பெயரால் சிலர் தனித்திருந்து உணவு ஏற்கின்றனர் ஆனால் பலருடன் கூடியிருந்து ஆகாரம் ஏற்பதே சாலச் சிறந்தது. ஆரோக்கியத்தை வளர்ப்பதற்கு அது உற்ற உபாயமாகிறது.

சமைப்பதற்கு இடையில் சுவை பார்க்கும் பழக்கம் சிலர்க்கிடையில் உண்டு. அது பொருந்தாத பழக்கம். நாவடங்கியிருந்தும், மனமடங்கியிருந்தும் சமைக்கிற உணவை வழிபடும் தெய்வத்துக்குப் படைக்க வேண்டும். இறைவனுக்குப் படைத்து அதைப் புனிதப்படுத்த அவனிடம் பிரார்த்தனை பண்ணவேண்டும்.

உணவைக் கடவுளுக்குப் படைத்து உண்பதால் அது ஈசுவர பிரசாதமாக மாறுகிறது. உடலின் ஆரோக்கியத்துக்காகவும், திட்பத்துக்காகவும் அமைந்துள்ள தேவாமிர்தமாக அதைப் பாவித்தல் வேண்டும். தன் இனத்துடன் காகம் உணவைக் கலந்துண்பது போன்று உற்றாருடனும் விருந்தினருடனும் கூடியிருந்து போஜனம் பண்ணுவது நல்ல பழக்கமாகும். பேருண்டிக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். உடனடியாக உடல் உழைப்போ, மனோ முயற்சியோ செய்வது பொருந்தாது. உடனடியாக உறங்கப் போவதும் பொருந்தாது. பிறருடன் மகிழ்வுற்றிருந்து சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்ட பிறகே உழைப்பில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.

உணவு அருந்துகிற வேளையில் வியாகுலப்படுதல், சினந்துகொள்ளுதல், பொருமைப்படுதல், பதைபதைப்புடன் இருத்தல் ஆகிய மனநிலைகள் பல கேடுகளை உண்டு பண்ணும். அது நோயாக வடிவெடுக்கும். இனிமையும், மகிழ்வும் உள்ளத்தில் குடிகொண்டிருப்பது முற்றிலும் அவசியம். அப்பொழுது உணவு அமிர்தமாக மாறுகிறது.

12. உண்ட உணவில் உடலுக்குப் பயன்படாத பகுதி மலமாக மாறுகிறது. அதே விதத்தில் உடலைச் சுத்தப்படுத்திய நீர் மூத்திரமாக மாறுகிறது. மலம், மூத்திரம் ஆகிய இவைகளிரண்டையும் அப்போதைக்கப்போது வெளிப்படுத்துவது உசிதம். மலக்கட்டும், மூத்திரக்கட்டும் பலவிதமான நோய்களுக்கு ஏதுவாகின்றன. அதற்கு இடந்தராது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகாலையில் எழுந்திருந்ததும் மலம், மூத்திரம் கழிவது நல்ல பழக்கம். பலபேர் பொது இடத்தில் எங்குவேண்டுமாலும் சென்று மலஜலம் கழிக்கின்றனர். ஆரோக்கியத்துக்கு அது முற்றிலும் ஒவ்வாதது. இக்காலத்தில் நல்ல முறையில் கக்கூஸ்கள் கட்டி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். பின்பு அவைகளை மிகச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். துர்நாற்றம் சிறிதளவும் ஆங்கு இருக்கலாகாது. மகாத்மா காந்தி ஒரு கோட்பாடு பகர்ந்துள்ளார். பூஜை அறை, சமையல் அறை, கக்கூஸ் ஆகிய மூன்றையும் எப்பொழுதுவேண்டுமாலும் இடம் மாற்றிக்கொள்ளுகிற பாங்கில் அவைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கப் பயின்றிருக்கிறவர்களே பண்பட்டவர்களாம்.

கக்கூஸ் இல்லாத கிராமத்துப் பக்கம் வாழ்ந்திருக்கிறவர்கள் தூரத்தில் சென்று சாகுபடி நிலத்தில் சிறிது மண்ணைத் தோண்டி அதில் மலஜலம் கழித்து மண்ணைப் போட்டு

மூடிவைத்துவிட்டு வருவார்களானால் அது நல்ல பழக்கம் ஆகும். ஆரோக்கியத்துக்கு ஒத்திருப்பதோடு கூட பூமிக்கு அது நல்ல வளமாகிறது. உலகில் உள்ள நாடுகளுள் சீன தேசம் ஒன்றுதான் மலத்தையும், மூத்திரத்தையும் சிறிதள வும் வீண் போக விடாது பூமியில் போட்டு நிலவளத்தை நன்கு காத்து வருகின்றது. நம்மவர்களும் அம்முறையைக் கையாளக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றனர்.

உடல் ஆரோக்கியத்துக்குக்கேற்ற அளவு மலத்திலும், மூத்திரத்திலும் துர்நாற்றம் குறைந்திருக்கும். துர்நாற்றம் அதிகப்பட்டிருப்பதற்கேற்ப உடலில் நோய் இடம் பெற்றி ருக்கிறது என்பது வெளியாகிறது. கால்நடைகள் கடின மான சாணத்தையும் புழுக்கைகளையும் கழிக்கின்றன. அவை கள் நோய் வாய்ப்பட்டால் சாணமும், புழுக்கைகளும் அவை களுக்குரிய வடிவத்தை இழந்துவிடுகின்றன. இதே கோட் பாடு மனிதனுக்கும் உரியதாகிறது. உடல் திட்பத்தோடு இருக்கிறவன் வெளிப்படுத்துகிற மலம் கெட்டியாகவும் துர்நாற்றம் வீசாமலும் இருக்கும்.

இக்காலத்திய மருத்துவத்துறை மனிதனுடைய மலத் தையும், மூத்திரத்தையும் ஆராய்ச்சி பண்ணி அவனைப் பிடித் துள்ள நோயைக் கண்டு பிடிக்கின்றது. மனிதன் எத்தகைய மலம் ஜலம் கழிக்கிறான் என்பதைப் பார்த்து அவன் தனக் குத்தானே தன் உடல்நிலையைக் கண்டுகொள்ள முடியும். நாள் ஒன்றுக்கு சுமார் ஐந்து தடவை சிறுநீர் பெருக்குவதும் ஒரு தடவை அல்லது இரண்டு தடவை மலம் விலக்குவதும் இன்றியமையாத செயல்களாகின்றன. இவை இரண்டும் நெடுநேரம் உடலிலே கட்டுண்டு கிடக்கிறபொழுது இவைகள் நஞ்சு ஆக மாறி நோயை வளர்க்கின்றன. ஆதலால் மலக் கட்டுக்கு எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் இடம் கொடுக்க

லாகாது. மலக்கட்டு என்னும் நோயில் வருந்துகிறவர்களும் உண்டு. உணவை ஒழுங்குப்படுத்தி உடல் உழைப்பில் அதிகம் ஈடுபட்டால் மலக்கட்டு நோய் தானுகை அகன்றுபோம்.

இளகிய பாங்கில் மலம் பிரிவதும் அது அடிக்கடி பிரிந்து போவதும் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதன் அறிகுறி யாகும். உணவை ஒழுங்குப்படுத்துவதன் வாயிலாகவே இந்த நோயை அகற்றுவது சாத்தியம். நோயைக் கண்டு பிடிப்ப தற்கு அமைந்துள்ள பல உபாயங்களுள் மல ஜலப்போக்கு மிக முக்கியமானது. இது இயற்கை கொடுத்துள்ள வசதி யான கொடையாகிறது. உடலைத் திண்ணியதாக வைத் திருக்க விரும்புகிறவன் மலம் மூத்திரம் ஆகிய இவைகளின் கழிவை ஒழுங்கான நிலையில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

13. பல்லைச் சரியாகப் பாதுகாக்கத் தெரியாமையினுல் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. காலையில் எழுந்து மலஜலம் கழித்தான பிறகு பல் துலக்குதல் முற்றிலும் அவசியம். பல்லில் கட்டியுள்ள உமிழ்நீர் விஷமாக மாறுகிறது. ஆகை யினுல் தான் பல் துலக்குவது முற்றிலும் அவசியமாகிறது. விலங்குகள் பல் துலக்குவதில்லை. ஆனுல் பல் துலக்குவது மனிதனுக்கு முற்றிலும் அவசியமானது. அதற்கேற்ற வசதி கள் மனிதனுக்கு முற்றிலும் அமைந்திருக்கின்றன. ‘ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி’ என்பது பழமொழி. ஆலமரத் தின் விழுதும் கருவேல் மரத்தின் குச்சியும் பல் துலக்கு வதற்கு நன்கு உதவுகின்றன. அவைகளில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள துவர்ப்புப்பசை பல்லிலுள்ள நோயை அகற்று கிறது. நாள்தோறும் பல் குச்சியை மாற்றுவதால் அதில் நலனே நிறைந்திருக்கிறது.

இக்காலத்தில் பிரஷ் (tooth brush) கொண்டு பல் துலக்குவது சர்வ சாதாரணம். இதில் வசதி, கேடு இரண்

டும் இருக்கின்றன. பல் சந்துகளிலுள்ள அழுக்குகளைச் சுரண்டிக் கொண்டு வருவது வசதி. ஈறுக்குப் பலஹீனத்தை உண்டுபண்ணுவது அதிலுள்ள கேடு. பின்பு அந்தப் பிரஷை நன்றாகச் சுத்தப்படுத்தி வைக்காவிட்டால் அதில் ஒட்டியுள்ள உமிழ்நீர் விஷமாக மாறிப் பல்லுக்கு விரைவில் நோயை உண்டுபண்ணும். சுத்தமான பிரஷ் கொண்டு துலக்கவும், பிறகு கை விரல்களால் ஈறை நன்றாகத் தேய்த்துக் கொடுக்கவும் செய்வது அவசியமாகிறது.

உமிக்கரியில் சிறிதளவு உப்பைக் கலந்து கை விரலால் பல்லைத் துலக்குவது நம் நாட்டுப் பழைய வழக்கம். இதில் செலவு ஒன்றும் கிடையாது. நலன் அனைத்தும் இதில் அடங்கியிருக்கிறது. Tooth brushலும், paste என்கின்ற பசையிலும் நலன் கேடு இரண்டும் அமைந்திருக்கின்றன. அதில் பணச்செலவும் அதிகம். பல் துலக்கி வாய் கொப்பளிக்கிற அதே வேளையில் நாவைத் தொண்டை வரையில் தேய்த்துக் கொடுத்து அதில் படிந்திருக்கிற கோழையை வெளிப்படுத்துவது முற்றிலும் அவசியம். தொண்டையில் படிந்து கிடக்கிற கோழையையும், பல் சந்தில் ஒட்டியிருக்கிற அழுக்கும் பலவிதமான நோய்களுக்கு முகாமையாகின்றன.

நாவை வெளியே நீட்டிக் கண்ணாடியில் பார்க்கவேண்டும். சுத்தமான நாவு செந்நிறமுடையதாயிருக்கும். அதில் வெள்ளைப் படலம் படியாதிருப்பது ஆரோக்கியத்துக்கு அறிகுறியாகும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு வெள்ளைப்படலம் நாவில் படிந்திருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு உடலின் நிலைகுலைந்து வருகிறது என்பதற்கு அது அறிகுறியாகும். உணவை அளந்து உண்டு அதைச் சரியாகச் செமித்து முறையாக மலஜலம் கழித்துவரவேண்டும். பிறகு முறையாகப்

பல்துலக்கி நாவினின்று கோழையை வழித்தெடுக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் நோய்கள் தவிர்க்கப்படுகின்றன; நாவில் படலம் கட்டாதிருக்கும்; வாயில் துர்நாற்றம் எடுக்காதிருக்கும். மிகச் சிறியவைகள் எனினும் இவைகளை மனிதன் நாள்தோறும் கவனித்து இந்த நியதிகளை அனுசரித்து வரக் கடமைப்பட்டிருக்கிறான்.

14. தங்கள் போக்கில் வாழ்ந்து வருகிற பறவைகளும் விலங்குகளும் நோய்வாய்ப்படுவதில்லை. வாழ்வின் கடைசிப் பகுதியில் அவைகள் சிறிது நோயுற்றிருந்து மடிந்து போகின்றன. ஆனால் மனிதன் மட்டும் பிறந்தது முதற்கொண்டு வாழ்ந்திருக்கும் காலமெல்லாம் நோய்க்கு அடிக்கடி ஆளாகிறான். இயற்கையாக வாழும் பறவைகளுக்கும் விலங்குகளுக்கும் ஆஸ்பத்திரிகளோ, வைத்தியசாலைகளோ எங்குமில்லை. ஆயினும் அவைகள் இனிது வாழ்ந்து வருகின்றன. மனிதன் அறிவுத்துறையில் முன்னேற்றம் அடைந்து வருவதற்கேற்ப வைத்தியத்திலும், ரண வைத்தியத்திலும் அதிவேக முன்னேற்றம் அடைந்து வருகிறான். புதிய புதிய நோய்களும் அதற்கேற்றவாறு உருவெடுத்து வருகின்றன. இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் ஒன்று உண்டு. மனிதன் உடல் உழைப்பை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு புறக்கணிக்கின்றானோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவனுக்கு நோய்கள் அதிகரிக்கின்றன. கிருஷி, கைத்தொழிற்சாலை முதலிய உடல் உழைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ள வாழ்க்கை முறையில் நோய்வாய்ப்படுவது மிகவும் குறைவு. அத்தகைய உழைப்பாளிகள் நூறுபேர்க்கிடையில் ஐந்து அல்லது பத்து பேர் தான் ஏதோ சில நோய்களுக்குச் சிறிதுகாலம் ஆளாவார்கள். உடல் உழைப்பில்லாது ஜீவனம் பண்ணி வருகிறவர்கள் நூறுபேர்க்கிடையில் சுமார் ஐம்பதுபேர் அடிக்

கடி ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகவேண்டிய நிலையில் நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள். ஆதலால் இது விஷயத்தில் மனிதன் கருத்துமிகச் செலுத்தவேண்டும். உடல் உழைப்புக்கு இடம் இல்லாத உத்தியோகங்களும் தொழில்களும் பல உள. அவைகளில் ஈடுபட்டிருக்கிறவர்கள் மாலை நேரத்தில் ஓடியாடி விளையாடவேண்டும். அல்லது வசதிப்பட்டால் பூமியைத் திருத்துதல், விறகு வெட்டுதல், மூட்டை சுமத்தல் முதலிய உடல் உழைப்பை நாள்தோறும் ஒரு மணிநேரம் அல்லது இரண்டு மணிநேரம் கடைப்பிடிக்கவேண்டும். உட லில் வியர்வை ஏராளமாக ஊற்றெடுத்து வரவேண்டும். நோயைத் தடுப்பதற்கு நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் விழும்படி உழைப்பது அல்லது ஓடியாடி விளையாடுவது முற்றிலும் அவசியம். இக்கோட்பாட்டை நன்கு கடைப்பிடிப்பது நோயைத் தடுப்பதற்கு உற்ற உபாயமாகிறது. வியர்வை வந்துகொண்டிருக்கிறபொழுது சிறிது நேரம் அமைதியாக உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கவேண்டும். வியர்வையில் நனைந்து போன உடையை வியர்வை அடங்கிய பிறகு மாற்றுதல் வேண்டும். வியர்வையை முன்னிட்டு உடலில் கிளம்பியுள்ள உஷ்ணம் அடங்கிய பிறகு நீராடுவது உசிதம். அது சாத்தி யப்படாத இடத்து உலர்ந்த துண்டைக்கொண்டு உடலை நன்கு துவட்டுதல் தேவை. அதன் பிறகு உலர்ந்திருக்கும் உடையை அணிந்துகொள்ளலாம். நோயைத்தடுப்பதற்கு இது மிக முக்கியமானஉபாயமாகிறது.

15. 'கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு, கூழ் ஆனாலும் குளித்துக்குடி' என்பது கோட்பாடு. அழுக்குப்படிந்துள்ள உடையை அணிந்திருக்கலாகாது. வியர்வை நாற்றத்தில் ஊறியுள்ள உடையை அணிந்துகொள்ளலாகாது. நாற்ற மெடுக்கும் படுக்கையில் உறங்கலாகாது. விழித்திருக்கிற

பொழுதும் உறங்குகிறபொழுதும் மேனியின் மீது படிகிற உடை வகைகளும் படுக்கை வகைகளும் சுத்தமானவைகளாக இருக்கவேண்டும். நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்திலேயே வசித்திருத்தல்வேண்டும். படுத்துறங்கும் அறையில் ஏராளமாகக் காற்றோட்டம் இருக்கவேண்டும். தூய்மையில் வெளியிலிருக்கும் காற்றுக்கும் அறைக்குள்ளே இருக்கும் காற்றுக்கும் எந்த விதமான வித்தியாசமும் இருக்கலாகாது. சுவாசிப்பதற்குரிய காற்றைப் பற்றிய கோட்பாடு இதுவேயாம்.

மேனியின் மீது சில நிமிஷங்களுக்காவது சூரிய வெப்பம் படியுமானால் அது மிக நன்று. உடல் நோய்வாய்ப் படாதிருக்கும்படி தடுக்கிற சக்தி சூரிய வெப்பத்திற்கு உண்டு. சூரியவெப்பமும் வெளிச்சமும் ஆரோக்கியத்துக்கு முற்றிலும் இன்றியமையாதவைகளாம். இவை யிரண்டும் இயற்கைத் தாய் தந்துள்ள வரப்பிரசாதங்களாகின்றன. இவைகளை நன்கு பயன்படுத்த மனிதன் கடமைப்பட்டிருக்கிறான்.

நீர் வசதி ஏராளமாக இருக்கும் இடத்தில் வசிக்கிறவர்கள் அதிகாலையில் ஒரு தடவை, மாலையில் ஒருதடவை ஆக இரண்டு தடவை நீராடும் நல்ல பழக்கத்தைக் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். அது சாத்தியப்படாத இடத்து நாள் ஒரு தடவையாவது அதிகாலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நீராடுதல் வேண்டும். சிரசிலிருந்து பாதம் வரையில் நன்றாக நீர் படிதல் வேண்டும். சிக்கனமாகத் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தவேண்டிய சூழ்நிலையில் வசிக்கிறவர்களும் தலையிலிருந்து கால் வரையில் உடலை நன்கு நனைத்து நீராடக் கடமைப்பட்டிருக்கின்றனர். சிலர் தலையை நனைப்பதில்லை. கழுத்திலிருந்து கீழ்ப்பகுதியை மட்டும் நனைத்து நீராடுகின்றனர். அதனால்

உஷ்ணம் தலைக்கு ஏறுகிறது. கேடு பல அதினின்று வரு கிறது. வியர்வையின் வாயிலாக உடலுக்கு உள்ளேயிருக் கும் அழுக்கு வெளியில் வந்து படிகிறது. அந்த அழுக்கை ஸ்நானத்தின் வாயிலாகக் கழுவி அப்புறப்படுத்துவது அவசிய மாகிறது. இல்லையேல் நோயை வரவழைக்க மேனியின் மீதுள்ள அழுக்கே முகாமையாகிறது. நீராடிய பிறகும் உடலில் வியர்வை உண்டான பிறகும் உடனடியாக உழைப்பிலோ நடமாட்டத்திலோ ஈடுபடலாகாது. சுமார் அரைமணி நேரத்துக்காவது உடல் ஓய்வில் இருப்பது அவசியமாகிறது. இக்கோட்பாடும் கவனத்துக்குரியதாம்.

16. வாழ்நாள் முழுதிலும் நோய்க்கு இடம் கொடாது வாழ்ந்திருக்க எல்லார்க்கும் இயலுவதில்லை. ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் ஏதேனும் ஒருவித நோய் எப்பொழுதாவது உடலை வந்து தாக்குகிறது. அத்தகைய நோய்களில் சில உடலைத் திருத்தியமைப்பதற்கென்று அமைகின்றன. வேறு சிலநோய்கள் தோன்றி இருந்து மறைகின்றன. அவை களால் உடலுக்கு நலனுமில்லை, கேடுமில்லை. இன்னும் சில நோய்கள் உடலைத் துன்புறுத்துதற்கென்றே வந்தமைகின் றன. என்ன பாங்கிலே எத்தகைய நோய் வந்து வாய்த்த காலையிலும் அவைகளைச் சகித்துப் பழக மனிதன் கடமைப் பட்டிருக்கிறான். சகிப்புத் தன்மை வாய்ப்பதற்கரிய பெரிய பேறு ஆகிறது. கஷ்டதசைகளை மனிதன் சகித்துப் பழகு வது போன்று நோயை சகித்திருப்பதற்கும் அவன் கடமைப் பட்டிருக்கிறான். நோய் தோன்றத் தோன்ற அதைக் குறித்து அல்லல் படும் மாந்தர் இருக்கின்றனர். அல்லல் படுவதால் நோயின் வேகம் அதிகரிக்கிறது. அமைதியுடன் அதைப் பொறுத்துக்கொள்வதால் நோயின் வேகம் தணிகிறது. சகிப்புத்தன்மை உள்ளத்துக்குரியது. அது உடலுக்குரிய

தன்று. உடல் நோய்வாய்ப்படுவது இயற்கையின் கூறு. உள்ளம் அதைக் குறித்து அல்லல் படுவது மனிதனுடைய மடமையின் விளைவு. மனநோய் மேனியின் நோயைவிடக் கொடியது. மேனியின் நோயை மருந்தைக்கொண்டும், காலத்துக்கு உட்படுத்தியும் களையலாம். மருத்துவர்களும், வைத்தியர்களும், டாக்டர்களும் உடலைப் பிடித்துள்ள பிணிகளை அகற்ற வல்லவர்கள். மனதைப் பிடித்துள்ள மனநோய் என்னும் பிணியைத் தானே அகற்றிப் பழகவேண்டும். அது எல்லார்க்கும் சாத்தியப்படாது. பயிற்சி பண்ணுபவர்க்கே அது இயலுகிறது.

மனிதன் ஒருவன் கையில் கட்டி கிளம்புகிறது. அதனால் வலிமிக உண்டாகிறது. நாள் ஏற ஏற அது பழுத்து வருகிறது. வலியும் அதிகரிக்கிறது. அடுத்த நாள் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோய் அந்தக் கட்டியை அறுத்தெடுப்பது அவசியம் என டாக்டர் முடிவு கட்டுகிறார். அந்த முடிவை நோயாளியிடம் தெரிவிக்கிறார். இனி, நோயாளிகளுள் மூன்று தரத்தார் இருக்கின்றனர். கடைத்தரமான நோயாளி நாளைக்குக் கட்டி அறுபடுவதை முன்னிட்டு இன்றைக்கே கதறிப்பதறி அழ ஆரம்பிக்கிறான். அதை அறுக்க வேண்டாமெனக் கெஞ்சிக் கேட்கிறான். தன் தலைவிதியை நொந்துகொள்கின்றான். இங்ஙனம் துயரத்தை அவன் பன்மடங்கு பெரியதாக்கிக்கொள்கிறான். உடல் நோய்க்கு உறுதுணையாக மனநோய் இருந்துகொண்டு அதன் கொடுமையை அதிகப்படுத்துகிறது. இடைத்தரமான நோயாளி கட்டியை அறுக்கின்றபொழுது மட்டும் துயரப்படுகிறான். தலைத்தரமான நோயாளியோ அந்த வலியைச் சகித்துப் பழகுகிறான். மன உறுதி படையாதவன் அனாவசியமாகத் துன்பப்படுகிறான்.

17. மனதை உடைத்திருப்பவன் மனிதன். இந்த மன திலிடத்துச் சிறப்பு ஒன்று உண்டு. இதை மகோன்னதமான நிலேக்கு எடுத்துச் செல்லலாம். இதை அதிவிரைவில் பாழ் படுத்தலாம். அறியாமையினுல் பாழ்படுத்தப்பட்ட மனதை விவேகத்தால் மீண்டும் விரைவில் திருத்தி அமைக்கலாம். நல்ல விவேகம் படைத்திருப்பவனுக்கு மனதைத் திருத்தி யமைக்க நெடுநாள் தேவையில்லே. இருட்டு அறைக்குள் தீபத்தைக் கொண்டு வந்தவுடனே இருள் மாயமாய் மறைந்து போவதுபோன்று விவேகத்தின் துணைகொண்டு மனிதனுக்கு மனதை அதிவிரைவில் அல்லது அக்கணத்தி லேயே திருத்தியமைக்க முடியும். உடலே வாட்டுகிற நோய் பிராரப்த கர்மத்தின் விளைவு. முன்விளைப்பயன் என்பது அதன் பொருள். நேற்றுச் செய்ததும் முன் விளையாகும். முற்பிறப்பில் செய்ததும் முன் விளையாகும். உடலே அது வாட்டுதற்கிடையில் மனது அதில் சம்பந்தப்படாதிருக்க லாம். அதற்கொரு சான்று:

சுமார் எழுபது வருஷங்கட்கு முன்பு சென்னைக்கு அரு கில் பெரம்பூர் என்னும் பகுதியில் சித்தபுருஷர் ஒருவர் இருந்தார். அவ்வரைப் பலர் பைத்தியம் என எண்ணினர். சிலர் அவரைச் சித்த புருஷர் எனப் போற்றினர். அவரு டைய கெண்டைக்காலில் கொப்புளம் ஒன்று உதித்தது. அது உடைந்து புண் ஆனது. பின் அது ஆறவில்லே. அது புழுப்புழுத்துப் போயிற்று. சித்த புருஷரோ அதைக் கருத் தில் வாங்கவில்லே. ஒருநாள் அவர் ஒரு மரத்தடியில் அமர்ந் திருந்தார். கெண்டைக்கால் புண்ணில் நெளிந்து கொண்டி ருந்த புழு தரையில் விழுந்து திணறியது. சித்தபுருஷர் அதை உலர்ந்துபோன சருகு ஒன்றில் எடுத்தார். "உன் சொந்த இடத்தினின்று விலகி நீ ஏன் வேதனைப்படுகிருய்?"

என்று இயம்பிக்கொண்டு அதைப் புண்ணில் போட்டு வைத்தார். நோயாளிகளுக்கு இதில் பாடம் இருக்கிறது. உடலைத் தன்னுடையது என்று அவர் அபிமானிக்கவில்லை. புண்ணைப் புழுக்களுக்கு இருப்பிடம் எனப் பொருள்படுத்தினார். ஆதலால் கீழே விழுந்த புழுவை மீண்டும் எடுத்து அதற்குச் சொந்தமான இடத்தில் வைத்தார். அவர் செய்தது போன்று மனதை மேனியினின்று பிரித்தெடுக்கத் தெரிந்து கொள்கிறவர்களுக்கு மேனியைப் பிடித்துள்ள நோய் மனதைத் துன்புறுத்தமாட்டாது. பயிற்சியால் சற்று ஏறத்தாழ மக்கள் எல்லாரும் இப்பெருநிலையை அடையப் பெறலாம்.

மனிதன் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் மன நோய்களை அகற்றலாம். நல்லறிவே அந்த நோய்களை நீக்குதற்கேற்ற நல்ல மருந்தாகிறது. உடலுக்கு விருத்தாப்பியதசை உண்டு. ஆனால் மனதை மனிதன் யாண்டும் இளமையிலேயே வைத்திருக்கலாம். இது மனதிற்குரிய மற்றொரு மகிமையாகிறது. யாண்டும் அமைதியாயிருத்தல், விருப்பு, வெறுப்புக்கு ஆளாகாதிருத்தல், புகழ்ச்சி, இகழ்ச்சிகளைப் பொருள்படுத்தாதிருத்தல், வெற்றியையும் தோல்வியையும் நடுநிலையிலிருந்து ஏற்றுக்கொள்ளுதல் ஆகிய பண்புகளில் மனிதன் ஊறி வளரவேண்டும். அங்ஙனம் மனதை யாண்டும் நடுநிலையில் வைத்திருக்கிறவனுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் நல்ல வாய்ப்பாகிறது.

துயரப்படுதல் பொல்லாத மனநோய் ஆகிறது. எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் துயரப்படாத மேலான மனநிலையை மனிதன் வளர்க்கலாம். 'இன்பமே எந்நாளும் துன்பமில்லை' என்றார் அப்பர் சுவாமிகள். இப்பெருநிலையை யார் வேண்டுமானாலும் பழக்கத்தால் கொண்டு வரலாம்.

18. உடலை எடுத்துள்ள மக்கள் எல்லாரும் இடையிடையே நோய்க்கு ஆளாகவேண்டும். யாருமே இதைத் தவிர்க்க முடியாது. மற்று நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பது கடவுள் பக்தியை வளர்ப்பதற்கு நல்ல சந்தர்ப்பமாகிறது. கடவுள் பக்தி இல்லாதவனுக்கும் கொடிய நோய் தோன்றி வாட்டுகிறபொழுது கடவுள் பக்தி தானாக வடிவெடுக்கிறது. பக்தி ஓங்க ஓங்க நோயின் கொடுமை மறைந்துபட்டுப்போகிறது.

பக்தர்களுள் தீவிரமான பக்தி வாய்க்கப்பெற்றவர்கள் நோயை நினைப்பதில்லை. நோயின் கொடுமை ஓங்க ஓங்க அவர்கள் கடவுள் சிந்தனையையே உறுதிப்படுத்துகின்றனர். இரண்டாந்தரமான பக்தர்கள் இன்னொரு போக்கில் வழுத்துகின்றனர். 'நோயைக் கொடுத்துள்ள இறைவா, இந்த நோயைச் சகிப்பதற்கான உறுதியையும் கொடுத்தருள்வாயாக' என்று வேண்டுகின்றனர். பின்பு நோயைச் சகித்துப் பழகுகின்றனர். சகித்திருத்தல் சிறந்த ஆத்ம சாதனம் எனக் கருதப்படுகிறது. சகிப்பை வளர்ப்பதற்கு நோய் மறைமுகமாக உபகாரம் செய்கிறது. ஆதலால் நோயாளிகள் கடவுள் சிந்தனையை வளர்ப்பதன் வாயிலாக, சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்து வருவார்களாக. கடைத்தரமான பக்தர்கள் இறைவனிடம் குறை கூறுகிறார்கள். "இறைவா, இந்த நோயை அகற்றியருள்வாயாக. இதைச் சகிக்க என்னால் முடியாது" என்று கண்ணீரும் கம்பலையுமாகப் பிரார்த்தனை பண்ணுகிறார்கள். அது கடைத்தரமான பிரார்த்தனை என்றாலும் அதில் ஈடுபடுதற்கேற்ப நோயாளியினிடம் பக்தி உருவெடுக்கிறது. ஆக, கடவுள் பக்தியை வளர்ப்பதற்கு நோயை நன்கு பயன்படுத்துதல் வேண்டும். இக்கோட்பாட்டை நோயாளி உறுதியாக உள்ளத்தில் வைத்துக்கொள்வானாக.

நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுது மனிதன் மனம் கலங்கியவனுக இருக்கின்றுன். சில மதவாதிகள் அந்தச் சந்தர்ப்பத்தைத் தங்கள் மதப்பிரசாரத்துக்குப் பயன்படுத்து கிறுர்கள். "நீங்கள் வழுத்தும் தெய்வம் வலிவற்றது அல்லது உயிரற்றது, அல்லது பிசாசு போன்றது. அதை வழுத்த வேண்டாம். நாங்கள் வழுத்தும் தெய்வமே உண்மையான கடவுள். அவர் உங்களைக் காப்பாற்றுவார். உள்ளன்போடு அவரை வழுத்துங்கள். உங்களுக்காக எங்கள் தெய்வத் திடம் நாங்கள் பிரார்த்தனை பண்ணுகிறோம்." இப்படியெல் லாம் நயமாகவும், கவர்ச்சிகரமாகவும் மதபோதனை பண்ணு வார்கள், பேசுவார்கள். ஆனல் நோயாளிகள் அக்கூற்றில் மயங்கிவிடலாகாது. எங்கள் தெய்வம் வேறு உங்கள் தெய்வம் வேறு என்று நல்லறிஞர்கள் ஒருநாளும் சொல்ல மாட்டார்கள். தெய்வம் ஒருவரே. அவருக்குப் பெயர்கள் பல. தாகசாந்தி பண்ணுகிற ஒரே பொருளைத் தண்ணீர் என்றும், ஜலம் என்றும், பானி என்றும், வாட்டர் என்றும் பலப்பல மொழிகளில் பலப்பல பெயரிட்டு அழைப்பது போன்று ஒரே பரம்பொருள் கணக்கற்ற பெயர்களால் அழைக்கப்பெறுகிறுர். அந்த ஒரே பொருளைச் சிவம் என்று லும், விஷ்ணு என்றுலும், அம்பிகை என்றுலும், கணபதி என்றுலும், முருகன் என்றுலும், அல்லா என்றுலும், கர்த்தர் என்றுலும் இப்பெயர்களெல்லாம் ஒரே மெய்ப்பொருளைத் தான் குறிக்கின்றன. இவ்வுண்மையினின்று நல்லறிஞர்கள் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் பிசகலாகாது. அவரவர்க்கு ஐதிகமாக வந்துள்ள சமயத்தை உறுதியாகப் பிடித்துக் கொண்டு கடவுள் பக்தியை வளர்த்து வரவேண்டும்.

மனதை ஒருமுகப்படுத்தவேண்டும். உள்ளத்தினுள்ளே பேரானந்த சொரூபமாகவும், பேரறிவு சொரூபமாகவும்,

அருட்பெருஞ்ஜோதியாகவும் கடவுள் வீற்றிருக்கிறார் என்று ஆழ்ந்து உணரவேண்டும். இந்த உணர்விலே சில நிமிஷ நேரம் உறுதி பெற்றிருந்தால் இப்பயிற்சிக்குத் தியானம் என்று பெயர். காலையிலும், மாலையிலும் இதை உறுதியாகக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

நோயினின்று குணமடைந்த பிறகு கோயிலுக்குச் சென்று இன்னின்ன பாங்குகளில் கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றுவேன் என்று சிலர் பிரார்த்தனை பண்ணிக்கொள்கின்றார்கள். அப்படிப் பிரார்த்தனை பண்ணுவதும் நல்ல சாதனைமுறையென அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. கோரிக்கையை நிறைவேற்றுவது பக்திக்குரிய நல்ல சாதனமாம்.

கடவுள் பக்தியை ஊட்டுகிற நூல்களை நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்பொழுது படிப்பதும், படிக்கக் கேட்பதும், கேட்ட விஷயத்தைச் சிந்தனை பண்ணுவதும் நல்ல ஆத்ம சாதனமாகும். ஆத்ம சாதனம் ஓங்குவதற்கேற்ப நோயின் கொடுமை மனதை வந்து தாக்குவதில்லை. ஆதலால் மனதைத் தெய்வ சிந்தனையிலேயே நிலைபெற்றிருக்கச் செய்வது நோய்க்கு இடம் கொடாது தடுப்பதற்கு உற்ற உபாயமாகிறது. நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறவர்கள் இறைவன் அருளால் மனத்திட்பம் வாய்க்கப்பெற்றவர்கள் ஆவார்களாக.

தபோவனத் தொடர் 95

प्रज्ञानं ब्रह्म

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண தபோவனம்
திருப்பராய்த்துறை-639 115
திருச்சி ஜில்லா

விலை ரூ. 2-00